La provisión divina para la ansiedad



Sábado 1º de enero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Génesis 3:6-10; 15:1-3; Juan 14:1, 2; Mateo 6:25-34; 18:3; Filipenses 4:11, 12.

PARA MEMORIZAR:

"Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1 Pedro 5:7).

LAS ESCRITURAS CONTIENEN PALABRAS tales como temor, ansiedad, angustia, irritación, espanto, y estar aterrorizado. Muchas referencias tienen que ver con las cosas por las que la gente está ansiosa o temerosa; otras, con las promesas de seguridad a quienes están temerosos o ansiosos. El mensaje "No temáis" aparece a lo largo de las Escrituras con firmeza y persistencia.

Y ¿por qué no? Después de todo, el temor y la ansiedad han formado parte de la existencia humana desde que el pecado entró en esta tierra. La ansiedad, o el temor acerca de lo que puede pasar, es una de las emociones más peligrosas para la salud mental y física. Una leyenda medieval cuenta de un viajero que, una noche, se encontró con Temor y Plaga en camino a Londres, donde ellos esperaban matar a diez mil personas. El viajero le preguntó a Plaga si él haría toda esa matanza. "Oh, no –respondió Plaga–. Yo mataré únicamente a unos pocos centenares. Mi amigo Temor matará al resto".

Esta semana veremos cómo, gracias al poder divino, podemos tener alivio del temor y la ansiedad. La confianza en Dios y el contentamiento son factores clave para mirar el futuro con confianza.

LA PRIMERA EXPERIENCIA TEMIBLE

Lee Génesis 3:6 al 10. Es difícil identificarse con el primer encuentro de Adán y Eva con el temor, porque ninguno de nosotros puede recordar la primera vez que experimentó esta emoción. Los psicólogos del desarrollo han confirmado que los infantes, a una edad temprana, afrontan temores específicos, mayormente de tener hambre o de escuchar ruidos fuertes. Al crecer, los niños y los adolescentes pasan por una variedad de temores, tales como: el temor a los animales, a la oscuridad, a estar solos; temor a situaciones escolares, a la separación de los padres; el temor a no crecer, o a ser rechazado por sus pares. Los adultos también están sujetos a temores comunes asociados con circunstancias específicas de la vida: temor a no encontrar un cónyuge apropiado para la vida, a no encontrar el trabajo apropiado, a los ataques terroristas, a contraer una enfermedad crónica o fatal, o a ser asaltado, a morir, etc.

Elena de White declara que, después de que Adán comiera del fruto prohibido, "la idea de su pecado lo llenó de temor" y la temperatura del aire suave pareció enfriar los cuerpos de la pareja culpable. Quedaron con el "remordimiento del pecado, el temor al futuro y la desnudez del alma" (*Patriarcas y profetas*, p. 40).

Considera las siguientes promesas contra el temor y la ansiedad. Identifica el componente distintivo de cada una de ellas.

Salmo 23:4 ____________________

Proverbios 1:33 ____________________

Hageo 2:5 ____________________

1 Pedro 3:14 ____________________

1 Juan 4:18, 19 ____________________

El temor y la ansiedad son comunes, frecuentes, destructivos y dolorosos. Los síntomas comunes de la ansiedad incluyen aprehensión, preocupación, insomnio, desasosiego, tensión, dolores de cabeza, fatiga, mareos, palpitaciones, falta de aliento, transpiración, dificultad para concentrarse y un excesivo estado de alerta. La ansiedad también genera ataques de pánico. Dios desea liberarnos de estas experiencias indeseables, y nos invita a confiar en él.

¿Qué cosas te atemorizan mucho y por qué? ¿Cuán racional es tu temor? ¿Qué pasos prácticos puedes dar, ya sea para eliminar lo que te atemoriza o para aliviar el temor mismo?

NO TEMÁIS

Lee Génesis 15:1 al 3. ¿Cuál era la fuente del temor de Abram? ¿Qué razones válidas tenía para temer?

____

____

Dios llamó a Abram y le prometió hacer de él una gran nación. Al ver que los años pasaban y él no tenía heredero, Abram pensó en este problema, que llegó a ser su preocupación favorita. Los versículos 2 y 3 revelan el núcleo del temor de Abram: "¿Quién heredará mis posesiones? Un criado será mi heredero". Esa actitud parece una reacción generalizada, inherente a la naturaleza humana, que es la de perpetuar algo de nosotros, algo para continuar nuestra influencia aun después de nuestra muerte.

La respuesta de Dios a la preocupación de Abram fue: "No temas, Abram; yo soy tu escudo, y tu galardón será sobremanera grande" (Génesis 15:1). El futuro de nuestra vida, y aun nuestro futuro después de nuestra muerte, está en las manos de nuestro Padre celestial. Él sabe que la libertad de la ansiedad es una de nuestras mayores necesidades, y quiere que estemos satisfechos hoy y confiados acerca del mañana.

Busca los siguientes textos. ¿Cuáles fueron las circunstancias en las que se presenta el mensaje tranquilizador "No temas"?

Deuteronomio 31:8 _______________________________

2 Crónicas 20:17 _______________________________

Lucas 21:9 _______________________________

Juan 14:27 _______________________________

La ansiedad se manifiesta mediante la congoja acerca de las incertidumbres. Estas incertidumbres pueden estar cercanas o lejanas en el futuro, y pueden ni siquiera suceder; entretanto, existen solo en la mente. No obstante, los síntomas de la ansiedad son muy reales, tanto emocional como físicamente, y pueden ser dolorosos. No es extraño que Dios desee liberarnos de la ansiedad.

¿De qué modo puedes usar mejor la seguridad de Dios –"No temas"– en cualquier situación en la que te encuentres? ¿Cómo puedes recordar que, no importa lo que enfrentes, Dios es más fuerte y más grande que ese desafío, y que él te ama con un amor mayor que los temores que tienes?

LA CONFIANZA CONTRA LA ANSIEDAD

Reflexiona sobre Juan 14:1 y 2. ¿Qué había sucedido antes de esta declaración de Jesús? ¿Hacia dónde dirigió el Señor sus pensamientos?

Estas palabras estimulan la confianza en el Padre y en Jesús, lo que evita angustias por el futuro. Jesús prepara un reino para sus discípulos. Por eso, no importa lo que te suceda, o cuán malas estén las cosas, te espera algo mejor. *Confíen en mí y en mis promesas*, dijo Jesús a ellos y a nosotros.

En consultoría, se enseña qué hacer ante la ansiedad, a relajarse, y técnicas de respiración que se pueden usar ante las crisis. Aunque esto tiene cierto éxito, confiar en uno mismo para reducir la ansiedad es aceptable, pero incompleto. La confianza propia es un paso muy pequeño. Necesitamos aprender a confiar en Dios.

¿Cómo compara el salmista la confianza en Dios y en los seres humanos? Salmo 118:8, 9.

Los seres humanos son inestables y caprichosos, pero Dios y sus promesas nunca cambian. Aunque dos reyes prometieron al reformador Juan Hus un viaje seguro, quebraron sus promesas, y Hus fue martirizado. El rey Carlos I envió a Thomas Wentworth, un estadista británico, un salvoconducto que decía: "Bajo la palabra de un rey no sufrirán tu vida, ni tu honor, ni tu fortuna". Poco después, el mismo rey firmó la sentencia de muerte de Wentworth.

¿Qué nos dice Jesús en Mateo 18:3?

La primera tarea de un niño es desarrollar confianza en su madre o en quien lo cuide. Con esto, se sentirá bien con el mundo y con el futuro que lo aguarda: es el comienzo de la confianza. Jesús pide que nos identifiquemos con Él del mismo modo, y su tierno cuidado nos tranquilizará. Eso requiere una elección consciente.

Recuerda ocasiones en las que Dios respondió tus oraciones. ¿Cómo te ayuda eso, hoy, a aumentar tu confianza en Dios en situaciones difíciles, o si estás ansioso o preocupado?

DE AVES Y LIRIOS

Aparte del consejo de Jesús de evitar la preocupación, ¿qué lecciones podemos obtener de este segmento del Sermón del Monte? Mateo 6:25-3

____

____

____

Aquí Jesús enseña varios principios que, si se siguieran fielmente, protegerían al creyente de mucha angustia.

Mantén las cosas en perspectiva (vers. 25). Una agenda colmada puede hacernos perder de vista las cosas verdaderamente importantes. Las rutinas diarias pueden distraernos de lo que es fundamental. Dios nos dio vida. Creó nuestros cuerpos. Si tiene el poder de hacer eso, ¿no proveerá también alimento para mantener su creación? ¿No nos proveerá el vestido para cubrir nuestro cuerpo?

Recibe inspiración de las cosas sencillas de la naturaleza (vers. 26, 28-30). Los gorriones y los lirios están entre las cosas más comunes de la naturaleza. Jesús los eligió como un contraste con la complejidad de los seres humanos. Es obvio que el gorrión no se preocupa por el mañana y que los lirios no trabajan para obtener la última moda y, no obstante, están bien cuidados. "¿No hará [Dios] mucho más a vosotros?" (vers. 30).

Angustiarse es inútil y no tiene sentido (vers. 27). Examinar los problemas a fin de encontrar posibles soluciones puede ser productivo, pero afanarse no resuelve el problema, sino que magnifica el lado negativo de las cosas.

Pongan en orden sus prioridades (vers. 33). Los cristianos pueden ser arrastrados por el remolino del materialismo o por otras cosas que los distraen de lo que realmente importa en la vida; por eso, Jesús nos recuerda: "Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas".

Winston Churchill declaró: "Recuerdo la historia del anciano que dijo, en su lecho de muerte, haber tenido en su vida muchos problemas que, en la mayoría de las veces, nunca sucedieron".

[http://www.saidwhat.co.uk/quotes/political/winston_churchil].

Considera lo que te preocupa, y luego arrodíllate y ora, pidiendo a Dios que se haga cargo de todas tus preocupaciones. ¿Cuáles son aquellas acerca de las cuales puedes hacer algo para arreglarlas? ¿Cuáles son las cosas que están más allá de tu control? Esfuérzate para arreglar lo que puedas, y luego pide a Dios que te ayude a confiar en él para el resto.

UN DÍA A LA VEZ

Lee Mateo 6:34. ¿Qué nos está enseñando Jesús aquí? ¿Cómo podemos aprender a hacer lo que él dice? ¿Por qué es tan importante?

Poner en práctica el mensaje de Mateo 6:34 traería mucha paz a la gente de hoy. Jesús no nos está pidiendo que ignoremos la planificación o que seamos descuidados. Sencillamente, nos está diciendo que no nos preocupemos por lo que *puede* suceder, que no usemos pensamientos del tipo "¿Qué pasaría si...?": "¿Qué pasaría si me enfermo?" "¿Qué pasaría si pierdo mi trabajo?" "¿Qué pasaría si tuviera un accidente?" "¿Qué pasaría si muriera mi niño?" "¿Qué pasaría si alguien me atacara?"

La siguiente lista muestra las diversas preocupaciones que constituyen la ansiedad de la persona promedio. Las personas ansiosas se concentran en:

* Un 50% de eventos que nunca ocurrirán.
* Un 25% de sucesos del pasado, que no se pueden cambiar.
* Un 10% de críticas no confirmadas de otras personas.
* Un 10% acerca de la salud (mucho de ello son solo temores).
* Un 5% de problemas reales que tendrán que afrontar.

¿Cómo puedes obtener inspiración de la experiencia de contentamiento de Pablo? Filipenses 4:11, 12.

Una de las claves para vivir un día a la vez es el contentamiento, un antídoto efectivo contra la preocupación excesiva. El contentamiento no es una actitud heredada, sino una característica adquirida. Pablo dijo: "He aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre" (versículo 12, NVI). En estos momentos, en los que enfrentamos muchos problemas, hay necesidad de desarrollar un sentido de contentamiento, de satisfacción por lo que tenemos actualmente, y no preocuparnos acerca de lo que podría suceder mañana.

Jesús dijo: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (Juan 14:27). En términos prácticos, ¿cómo te beneficias con la seguridad de paz mental que ofrece Jesús? Comparte tu respuesta en la clase el sábado. ¿Qué pueden aprender los unos de los otros?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "No es el trabajo lo que mata, sino la preocupación. La única manera de evitar la preocupación consiste en llevarle todas nuestras tribulaciones a Cristo. No contemplemos el lado oscuro de las cosas. Cultivemos la alegría de espíritu" (*Mente, carácter y personalidad*, tomo 2, p. 483).

"Si educamos nuestras almas para que tengan más fe, más amor, mayor paciencia, una confianza más perfecta en nuestro Padre celestial, tendremos más paz y felicidad a medida que enfrentemos los conflictos de esta vida. El Señor no se agrada de que nos irritemos y preocupemos, lejos de los brazos de Jesús. Él es la única fuente de toda gracia, el cumplimiento de cada promesa, la realización de toda bendición. [...] Si no fuera por Jesús, nuestro peregrinaje realmente sería solitario. Él nos dice: "No os dejaré huérfanos" (Juan 14:18). Apreciemos estas palabras, creamos en sus promesas, repitámoslas cada día, meditemos en ellas durante la noche, y seamos felices" (*Mente, carácter y personalidad*, tomo 2, p. 485).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. Como clase, repasen las respuestas que dieron a la pregunta final de la sección del jueves.

2. Algunos, sin una razón inmediata y real para estar preocupados, temen sufrir y morir; otros realmente experimentan una enfermedad debilitadora o terminal que probablemente los hará morir. Otros tal vez enfrenten realmente una situación que amenaza su vida. ¿Cómo podemos consolar a las personas que están en las circunstancias señaladas?

3. Jacob tuvo "gran temor, y se angustió" (Génesis 32:7) al prepararse para encontrarse con Esaú. Los hermanos de José estaban "turbados" (Génesis 45:3) cuando José reveló su verdadera identidad. Analicen maneras aceptables para afrontar los temores que se producen por nuestros actos malos. ¿Hay alguna diferencia al tratar los temores que nos hemos acarreado por nuestras acciones equivocadas? Si es así, ¿cuál es la diferencia?

4. Job afirmó: "Porque el temor que me espantaba me ha venido, y me ha acontecido lo que yo temía" (Job. 3:25). ¿Pueden nuestros temores llegar a ser reales por efecto de una "profecía de autocumplimiento"? En otras palabras, ¿puede una preocupación constante acerca de algo que podría suceder producir lo que se teme? Analicen la situación.

5. Piensen en todas las cosas por las que se han preocupado y que nunca sucedieron. ¿Qué lecciones puedes obtener de estas experiencias que, idealmente, te deberían ayudar ahora a preocuparte menos acerca del futuro?